



## PASSAGE DE GRADES SAISON

20...../20.....

NOM : TOTAL : ...../100  
PRENOM : ANNEE NAISSANCE :  
GRADE PRESENTE : **VERTE**

### UV 1 : TACHI WAZA : Techniques debout

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 20 techniques de projection différentes (0,5 pt/technique)	/10

### UV 2 : TACHI WAZA : Situations debout

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer une technique quand Uke se déplace en cercle (4 pts)	/20
- Démontrer une technique dans chacun des 4 secteurs de chute (4 pts)	
- Démontrer un redoublement d'attaque (4 pts)	
- Démontrer une technique à gauche avec une garde à droite (4 pts)	
- Démontrer 2 techniques de contre-attaque (4 pts)	

### UV 3 : NE WAZA : Techniques sol

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 6 techniques de contrôle différentes (1 pt/technique) - Démonstration de 4 techniques d'étranglement différentes (1 pt/technique)	/10

### UV 4 : NE WAZA : Situations au sol

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer 12 retournements à 4 pattes (12 pts) - Démontrer 4 renversements Tori assis, Uke entre les jambes (4 pts) - Démontrer 3 entrées, Uke assis, Tori entre les jambes (4 pts)	/20

### UV 5 : Liaisons Debout / Sol

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer 2 liaisons debout-sol après une technique de projection avant (6 pts) - Démontrer 2 liaisons debout-sol après une technique de projection arrière (6 pts) - Enchaîner sur un renversement alors qu'Uke me projeter avec O Uchi ou Ko Uchi Gari (3 pts)	/15

### UV 6 : Environnement du Judo

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Arbitrage</u> : Connaitre les points, leur nom et leur geste (2 pts) Connaitre trois fautes qui amènent à une petite pénalité (shido)(2 pts) Connaitre une faute qui amène à une grosse pénalité (Hansoku Make) (2 pts) Connaitre les termes pour le début et la fin de l'immobilisation (2 pts) Savoir remplir une poule de compétition (2 pts)</li></ul>	/10

### UV 7 : Kata

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Démontrer la deuxième série du Nage No Kata</li></ul>	/15

<b>TOTAL</b>	<b>/100</b>	<b>DECISION – GRADE :</b>
<b>COMMENTAIRE :</b>		

### Techniques demandées pour UV 1 : TACHI WAZA

HIZA GURUMA	O GOSHI	TE GURUMA
SASAE TSURI KOMI ASHI	HARAI GOSHI	
TAI OTOSHI	MOROTE SEOI NAGE	
UKI GOSHI	ERI SEOI NAGE	
KUBI NAGE	KOSHI GURUMA	
MOROTE AVEC BARRAGE	DE ASHI BARAI	
O SOTO GARI	TSURI KOMI GOSHI	
KO SOTO GARI	SODE TSURI KOMI GOSHI	
O UCHI GARI	UCHI MATA	
KO UCHI GARI	TANI OTOSHI	
IPPON SEOI NAGE	USHIRO GOSHI	
OKURI ASHI BARAI	TOMOE NAGE	
ASHI GURUMA	YOKO TOMOE NAGE	

### Techniques demandées pour UV 3 : NE WAZA

KAMI SHIO GATAME	KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME	
TATE SHIO GATAME	MAKURA GESA GATAME	
YOKO SHIO GATAME	KATA-HA-JIME	
KUSURE GESA GATAME	HADAKA-JIME	
HON GESA GATAME	OKURI-ERI-JIME	
KATA GATAME	SODE GURUMA	
USHIRO-GESA-GATAME	KATA-JUJI-JIME	
KUZURE-KAMI-SHIHO GATAME	GYAKU-JUJI-JIME	
KUZURE-TATE-SHIO-GATAME	NAMI-JUJI-JIME	